

ARGUMENTE BEZÜGLICH DER NOTWENDIGKEIT DER STRUKTURÄNDERUNG IN DER SPORTSTUNDE

Dr. Cosmin Prodea, Remus-Cristian Văidăhăzan

Babeş-Bolyai Universistăt, Cluj-Napoca

Abstract *Planning in physical education and sport is accepted by some and rejected by others. It is considered that the existing planning requirements make the didactic process more difficult. However, we agree to reject the planning entirely. We consider the planning process necessary and appropriate for effective teaching.*

Regarding the planning for physical education lesson, we feel necessary to change the structure, an idea supported by the dynamic of effort in physical activities, a dynamic required by physiology. Other arguments supporting the modification of the structure of physical education lesson are given by the requirements of the new physical education curriculums, by the requirements of society and by the requests of students participating in physical education lessons.

To summarize, we changed the structure of the preparatory part of school physical education lessons and we introduced two fundamental links in the main part of lesson.

We hope that our view on the structure of school physical education lesson to arouse the interest of specialists in the field and, thus, to succeed, together, to optimize the educational process for everyone concerned

Key words: *didactics, physical education, lesson, structure.*

Es gibt noch immer Gestalter des didaktischen Prozesses, welche meinen, dass die Planungsdokumente die Arbeit der Lehrkräfte nicht erleichtern, sondern, im Gegensatz, diese erschweren. Wir sind teilweise mit dieser Behauptung einverstanden, also wir geben zu, dass die Planung, welche von den Entscheidungsorganen im Bereich des Sports in der Schule vorgegeben wird, manchmal zu rigide ist und es nichts anderes macht, als den didaktischen Prozess zu erschweren oder, anders gesagt, ihn zu verwirren.

Trotzdem sind wir nicht einverstanden, die Planungsdokumente komplett abzuschaffen oder die Planung nur zu einem jährlichen Planungsinstrument oder zu einer einfachen Lektionsskizze zu reduzieren. Wir unterstützen die Notwendigkeit der Erstellung mehrerer Planungsdokumente, welche den Lehr-

Lern-Bewertungsprozess von den größeren Zeiteinheiten bis zu der kleinen Zeiteinheit (dem Sportunterricht) erschließt. Das Ergebnis der Planungstätigkeit muss sich in mehreren spezifischen Dokumenten konkretisieren.

Die Planung ist die typisch menschliche Tätigkeit, welche die Effizienz in jedwelchem Bereich beeinflusst, einschließlich Sport (Cobârzan/ Prodea 1999). Die sportlichen Tätigkeiten, welche ungeplant abwickelt werden, sind durch eine niedrige Effizienz charakterisiert (Cârstea 2000).

Wir unterstützen bedingungslos die Aussage, dass das didaktische Projekt die Etappe sein soll, die der didaktischen Handlung vorgeht und wir behaupten mit Überzeugung, dass ein guter Sportunterricht das Ergebnis eines entsprechenden Projektes ist.

Das didaktische Projekt macht nichts anderes, als zur Rigorosität in der Vorbereitung einzuladen und dadurch einen freien, von Unsicherheit, Improvisation und (also) Fehler markierten, Übergang vom Projekt zur Verwirklichung zu sichern. (Jinga/ Istrate et al. 2006, p. 420)¹.

Was das didaktische Projekt oder den Lektionsplan betrifft, muss dieser den Übergang ohne Schwierigkeiten von der Absicht zu der Verwirklichung vorbereiten (Jinga/ Istrate et al 2006). Dessen Form beeinflusst die Effizienz des didaktischen Prozesses, da das didaktische Projekt ein Vorwegnehmungsprozess der Tätigkeiten ist, welche der Lehrer mit den Schülern während eines Unterrichtes verwirklichen will.

Die Struktur des didaktischen Projektes ist die Aufeinanderfolge einiger „Teile“, „Sequenzen“, „Etappen“, „Momente“, „Ereignisse“, welche für die Verwirklichung der Themen und Ziele des Unterrichtes nötig sind, in der zur Verfügung stehenden Zeit. Entlang der Zeit wurde diese Struktur aus drei Etappen, dann vier Etappen zusammengesetzt, damit es sich in der Gegenwart aus mehreren **Etappen** bildet.

Ein Teil der Spezialisten des Bereiches behaupten, dass die Struktur auf Etappen die Planung der Tätigkeiten der Lehrkräfte vereinfacht und zu der „klaren Abgrenzung der Etappen, welche durchgegangen werden müssen“ beitragen (Uțiu 1997). Wir stimmen dieser Aussage zu, aber wir können hier nicht aufhören. Wir sind der Meinung, dass die Struktur der Lektion auf Etappen uns hilft, präziser in der Festlegung des Inhaltes der Lektion und in der Einhaltung der verfolgten Objektivie zu sein.

Sehr wichtig sind gleichzeitig auch die physiologischen Anforderungen, welche in jedwelcher physischer Tätigkeit eingehalten werden müssen. Es ist eigentlich eines der Aspekte, welche wir denken, dass es die Notwendigkeit der Umstrukturierung des schulischen Sportunterrichtes unterstützt. Wir sind die Anhänger der Spezialisten, welche die Organisation der Momente der Lektion auf Glieder vorschlagen.

¹ Übersetzung der Verfasser.

Die Etappen der Lektion entsprechen den Anforderungen der Organisierung und Verwirklichung des instruktiv-erzieherischen Prozesses und der physiologischen Prinzipien der Anpassung des Körper an die Anstrengung. (Mitra / Mogoş 1980, p. 327).

Zurzeit hat die Struktur des schulischen Sportunterrichtes folgende Form:

Tabelle Nr. 1 – Die aktuelle Struktur des Sportunterrichts

Lektionsteil	Element der Lektion
Organisatorischer Teil	Die Organisierung des Schülerkollektivs
Vorbereitungsteil	Die Vorbereitung des Körpers für die Anstrengung
	Die selektive Beeinflussung der Bewegungsapparates
Hauptteil	Die Entwicklung oder Überprüfung der Bewegungsqualitäten Geschwindigkeit oder Geschicklichkeit
	Das Lernen, das Festigen, das Perfektionieren oder das Überprüfen der Bewegungsfertigkeiten und Geschicklichkeiten
	Die Entwicklung oder Überprüfung der Bewegungsqualitäten Ausdauer oder Kraft
Abschlusssteil	Die Entspannung des Körpers nach der Anstrengung
	Beurteilungen und Ratschläge

Unserer Meinung nach sollte der Sportunterricht folgende Form aufweisen:

Tabelle Nr. 2 – Die neue Struktur des Spurtunterrichtes

Lektionsteil	Element der Lektion
Organisatorischer Teil	Der organisierte Beginn des Unterrichts
Vorbereitungsteil	Die allgemeine Vorbereitung des Körpers für die Anstrengung
	Die selektive Beeinflussung des Bewegungsapparates
	Die spezifische Vorbereitung des Körpers für die Anstrengung
Hauptteil	Die Entwicklung oder Überprüfung der Bewegungsqualitäten Geschwindigkeit und Geschicklichkeit

Lektionsteil	Element der Lektion
	Die Ausbildung oder Überprüfung der Bewegungsfertigkeiten und -geschicklichkeiten
	Die Entwicklung oder Überprüfung der Bewegungsqualitäten Ausdauer und Kraft
	Erholungsspiele
	Die Entwicklung oder Überprüfung der Mobilität und Schlankheit der Gelenke
Abschlusssteil	Die Entspannung des Körpers nach der Anstrengung
	Der organisierte Abschluss des Unterrichtes

Im Folgenden werden wir unseren Vorschlag für die Gestaltung des schulischen Sportunterrichtes argumentieren.

A. Organisatorischer Teil

Der organisatorische Teil bleibt gleich wie bei der alten Struktur, indem es den Inhalt und die Ziele beibehält. Dagegen fühlen wir die Notwendigkeit der Umstrukturierung des Vorbereitungsteiles, indem wir drei Elemente einbauen. Der Vorbereitungsteil ist sehr wichtig für die Vorbereitung des Körper und der Antwort von dessen Systeme und Apparate auf die im Hauptteil der Lektion folgenden Stressfaktoren.

B. Vorbereitung für die Tätigkeit

In der aktuellen Struktur nimmt der Inhalt der Etappe zur Vorbereitung des Körpers auf die Anstrengung folgendes vor:

- Gehen und Arten von Gehen (mit **Fortbewegung** in Figuren und Handlungen im Gehen und Laufen);
- Laufen und Arten von Laufen (mit Fortbewegung in Figuren und Handlungen im Gehen und Laufen);
- Fortbewegung durch Springen (mit Fortbewegung in Figuren und Handlungen im Gehen und Laufen).

Aus physiologischem Gesichtspunkt behaupten wir, dass einige Gehensarten (z.B. Zwerggang), einige Laufarten (z.B. Laufen mit schneller Richtungsänderung) und einige Sprungarten (z.B. Springen mit Abspringen und Landen auf einem einzigen Fuß) sehr stark die Gelenke belasten. Daraus folgend schlagen wir vor, dass vor den Geh-, Lauf- und Sprungarten, welche die Gelenke stärker belasten als das leichte Laufen, eine analytische Vorbereitung der Gelenke vorgenommen werden soll.

Somit schlagen wir das Einschließen der Etappe zur selektiven Beeinflussung des Bewegungsapparates vor dem Element, welches auch Geh-, Lauf- und Springarten beinhaltet, vor. Natürlich ist die Erhöhung der zentralen Temperatur und der Temperatur der Muskeln nötig, um maximal die Übungen aus der Etappe zur analytischen Beeinflussung der Gelenke ausnützen zu können.

Als Schlussfolgerung hat der Vorbereitungsteil aus der von uns vorgeschlagenen Struktur folgende Zusammensetzung:

- 1) Die allgemeine Vorbereitung des Körpers auf die sportliche Anstrengung
- 2) Die selektive Beeinflussung des Bewegungsapparates
- 3) Die spezifische Vorbereitung des Körpers für die sportliche Anstrengung

1. Die allgemeine Vorbereitung des Körpers für die Anstrengung

Die allgemeine Vorbereitung des Körper für die Anstrengung wird leichtes Laufen oder (wenn es der Raum nicht erlaubt) dynamische Übungen an Ort und Stelle beinhalten. Die hauptsächlich verfolgten Objektiv in dieser Etappe der Stunde sollen die Erhöhung der lokalen Temperatur und der Muskeltemperatur sowie die progressive Erhöhung der Herz- und Atmungsfrequenz sein.

Innerhalb der Etappe zur selektiven Beeinflussung der Bewegungsapparates wird, vor allem, die analytische Vorbereitung der Hauptgelenke sein und danach die anderen Ziele:

- die Erziehung der richtigen globalen oder partiellen Körperhaltung;
- die Vorbeugung oder Verbesserung einiger physischen Haltungen oder Mängel;
- die spezielle Erziehung der Hauptfunktionen, vor allem der Atmung, usw.

Das Hauptziel der in dieser Etappe verwendeten Einwirkungsmittel ist die Sicherung einer umso besseren Erwärmung der Gelenke.

2. Die spezifische Vorbereitung des Körpers für die sportliche Anstrengung

Gehens-, Lauf- und Sprungarten werden in dieser Etappe eingeschlossen. Wir haben den Begriff *spezifisch* gewählt, weil wir unterstreichen wollen, dass nicht alle Gehens-, Lauf- und Sprungarten eingeführt werden müssen, so wie es noch einige Lehrkräfte machen. Das Vorzeigen dieser Übungen ist nicht nötig! Nicht in dieser Etappe! Für die Bildung und Bewegung der motorischen Fertigkeiten gibt es ein bestimmtes Moment (Etappe aus dem Hauptteil der Lektion).

In dieser Etappe schlagen wir solch einen Inhalt vor, welcher zur Verwirklichung der für die aktuelle Lektion vorgeschlagenen Themen und Zielen hilft. Somit

werden nur Übungen verwendet, welche die Tätigkeiten aus dem vorgenommenen Unterricht unterstützen.

Wir sollen dafür ein Beispiel bringen. Der gehobene Schritt wird gewöhnlich mit dem Abheben eines Fußes, durch Heben des entgegengesetzten Knies und des, dem Knie entgegengesetzten Armes, durchgeführt. Wenn das Thema der Lektion das Korbwerfen beim Basketball ist, werden wir dann die Art der Ausführung des gehobenen Schrittes in der Etappe der spezifischen Vorbereitung abändern, indem wir die Biomechanik dieses technischen Vorganges beachten. Wenn wir das Beispiel aus dem Leistungssport betrachten, werden wir die Ziele dieser Etappe mit spezifischen Übungen, welche uns im Hauptteil weiterhelfen, erfüllen.

C. Hauptteil der Unterrichtsstunde

Indem wir zum Hauptteil unserer Sportstunde kommen, betrachten wir die Einführung zweier Etappen als wichtig. Es ist uns allen klar, dass das Hauptziel der Theorie das Vorhersehen der Ergebnisse der praktischen Tätigkeiten ist. Damit dieses auch gelingt, ist es notwendig, dass die Theorie die wirklichen Geschehnisse, mit Hilfe spezifischer Mittel, so gut es geht formt. Wenn es das der Theorie nicht gelingt, dann ist sie nutzlos.

In der Wirklichkeit verwendet man im schulischen Sportunterricht mit einer großen Gewichtung die gemeinsamen sportlichen Spiele und die dynamischen Spiele oder Bewegungsspiele, wie sie noch genannt werden. Wenn diese innerhalb der Lektion die Verwirklichungsmöglichkeit einiger Themen sind, so ist ihr Platz in den ersten drei Etappen des Hauptteiles (siehe oben Tabelle Nr. 2).

Aber immer mehr, und vor allem in bestimmten Zeitspannen des Schuljahres, werden dynamische Spiele nur zur Entspannung verwendet. Die dynamischen Spiele haben Entspannungszweck sowohl zu Beginn als auch zum Abschluss der Schulsemester, wo sie zur Motivation der Schüler für die Teilnahme an den Sportstunden verwendet werden. Während des Semesters, nachdem die vorgesehenen Ziele erreicht wurden, können dynamische Entspannungsspiele eingesetzt werden. Wir betrachten es als angemessen eine Etappe einzubauen, welche die Nützlichkeit und die Stelle dieser Spiele innerhalb des Sportunterrichtes festlegt.

a) Gemeinsame Sportspiele

An dieser Stelle ist auch Platz für eine Diskussion über die Art, wie die gemeinsamen Sportspiele während den Sportstunden geplant werden. Während unserer Tätigkeit in diesem Bereich haben wir mehrere Fälle beobachten können, wo vor zweiseitigen Spielen, welche als Ziel die

Überprüfung einiger sportlichen Fertigkeiten hatten, Kraftübungen geplant waren.

Wir sollen ein Beispiel betrachten. Wenn wir uns ein gemeinsames Basketballspiel vornehmen, mit dem Ziel, die Bildung der motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten für diesen Sport zu überprüfen, dann wird das Einsetzen von Kraftübungen vor dem betreffenden Spiel das Ausüben vieler sportlichen motorischen Fertigkeiten, welche im gemeinsamen Spiel nötig sind, negativ beeinflussen.

Daraus folgend schlagen wir vor, dass das sportliche gemeinsame Spiel, dann, wann es für die Überprüfung der spezifischen motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten genützt wird, innerhalb der Etappe für die Ausbildung oder Überprüfung der motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten eingefügt wird. Im Falle, dass das gemeinsame Spiel Erholungszwecken dient, dann soll es in der Etappe der Erholungsspiele eingefügt werden.

Was die Beweglichkeit der Gelenke anbelangt, wird diese von vielen Spezialisten vernachlässigt, indem sie keinen Platz in der Fachliteratur zu Sport findet. Der rumänische schulische Lehrplan für 2009 sieht bei den Lehrinhalten das Behandeln dieser motorischen Begabung vor. Wir sehen es als verpflichtend an, dass die Schüler mit spezifischen Kenntnissen über die Erziehung dieser Begabung ausgerüstet werden. Wir haben während den freizeitlichen physischen Tätigkeiten sehr viele Praktikanten gesehen, welche die Übungen für Gelenkbeweglichkeit falsch ausüben.

Somit unterstützen wir die Anforderungen des neuen Lehrplans und schlagen vor, dass ein Glied ausschließlich für die Entwicklung oder Überprüfung der Mobilität und Geschicklichkeit der Gelenke in die Struktur des Sportunterrichtes eingeschlossen wird. Da eine erhöhte Temperatur der Muskel für die entsprechende Antwort auf die spezifischen Übungen für die Entwicklung der Gelenkbeweglichkeit nötig ist, schlagen wir vor, dass diese Etappe als letztes im Hauptteil behandelt wird.

D. Abschlussteil

Wie wir wissen, kommen in einer Sportstunde nicht alle Etappen vor, einige von ihnen können verschmelzen, abhängig von den Abwicklungsbedingungen. Trotzdem unterstützen wir, aus physiologischen Gründen, das Einhalten der Struktur, die in der Tabelle Nr. 2 vorgeschlagen wurde.

Der von uns vorgestellte Abschlussteil weicht nicht vom Abschlussteil der aktuellen Struktur ab. Nur die Benennung der letzten Etappe sehen wir als angemessener an, aus dem Gesichtspunkt der von ihr vorgesehenen Ziele.

Wir beenden diesen Artikel in der Hoffnung, dass unsere Vision über die Struktur der Sportstunde das Interesse der Fachkollegen aus diesem Bereich

wecken wird und dass wir zusammen zur Optimierung des didaktischen Prozesses zu Gunsten aller beteiligten Mitwirkenden gelangen werden.

Literatur

1. Cârstea Gheorghe. 2000. *Teoria și metodică Educației fizice și sportului*. București: Anda Verlag.
2. Cobârzan Horia / Prodea Cosmin. 1999. *Metodica educației fizice și sportive școlare*. Cluj-Napoca.
3. Jinga Ioan / Istrate Elena et al. 2006. *Manual de pedagogie*. București: ALL Verlag.
4. Mitra Gheorghe / Mogoș Alexandru. 1980. *Metodica educației fizice școlare*. București: Sport-Turism Verlag.
5. Prodea Cosmin. 2009. *Ghidul de practică pedagogică pentru învățământul obligatoriu*. Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință Verlag.
6. Rață Gloria. 2008. *Didactica educației fizice și sportului*. Iași: PIM Verlag.
7. Uțiu Ioan. 1997. *Metodica educației fizice și sportului școlar*. Cluj-Napoca: Argonaut Verlag.

Internet

1. www.edu.ro - 2009. *Programa școlară la educație fizică*.

Dr. Cosmin Prodea ist Universitäts-Lektor an der Fakultät für Psychologie und Erziehungswissenschaften der Babeș-Bolyai-Universität Klausenburg/ Cluj-Napoca.

Seine didaktischen Kompetenzbereiche sind: Didaktik des Sportunterrichts, Didaktik des Sportunterrichts innerhalb der Heilpädagogik, Didaktik der Freizektivitäten, Sportunterricht durch Spiel, Sportunterricht für Personen mit Sehstörungen, Psychomotorische Erziehung.

E-mail: prodeacosmin@yahoo.com

Remus Văidăhăzan ist Mitarbeiter der Fakultät für Psychologie und Erziehungswissenschaften der Babeș-Bolyai Universität Klausenburg/ Cluj-Napoca. Seine didaktischen Kompetenzbereiche sind: Didaktik des Sportunterrichts, Pädagogisches Praktikum im Bereich des Sportunterrichts, Fitness und Bodybuilding.